

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN ALAT BANTU KARET
GELANG PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI TEGALHARJO,
KECAMATAN KALIBAWANG, KABUPATEN KULON PROGO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :
Harmanto
NIM. 13604227070

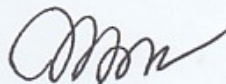
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing,



Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP 19561107 198203 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo”** ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,



Harmanto

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalarharjo Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Harmanto NIM. 13604227070 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Subagyo, M.Pd.	Ketua Penguji		24-7-2015
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Sekretaris Penguji		23-7-2015
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.	Penguji I		9-7-2015
Sriawan, M.Kes.	Penguji II		24-7-15

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIM. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Manusia yang terbaik adalah manusia yang banyak memberikan manfaat bagi orang lain (HR. AT-Thirmidzi)
- ❖ Kata-kata adalah cermin jiwa (Habiburrahman El Shirazy)
- ❖ Bila hati kian bersih,
Pikiran pun jadi jernih,
Semangat hidup kan gigih,
Prestasi mudah diraih (KH. Abdullah Gymnastiar)

PERSEMBAHAN

Karya yang sangat sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak H. Paidi Purwodiharjo dan ibu Djuzimah tercinta selaku orang tua saya yang selalu memberikan dorongan doa, kasih sayang, dan semangatnya sampai terselesainya skripsi ini.
2. Istriku yang tercinta Supriyati yang selalu ada dalam setiap langkah-langkahku.
3. Ariska Budi Rahayu dan Berti Indhah Saputri buah hatiku yang sangat manis yang setia menemaniku dalam suka dan duka.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN ALAT
BANTU KARET GELANG PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI TEGALHARJO, KECAMATAN KALIBAWANG,
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh:
Harmanto
13604227070

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena pembelajaran lompat tinggi kurang diminati siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo. Nilai hasil pembelajaran yang diperoleh siswa 50% di bawah KKM yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang pada siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research), dengan model penelitian yang dikembangkan adalah model Spiral dari Kemmis dan Taggart, terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo, Kecamatan Kalibawang, kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan data menggunakan pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja), dan pengisian angket (tanggapan siswa terhadap pembelajaran). Instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatan dan angket. Teknik analisis data menggunakan catatan reflektif yaitu berupa pemikiran yang timbul saat mengamati dan merupakan hasil proses membandingkan atau menghubungkan data yang ditampilkan dengan data sebelumnya.

Hasil penelitian memperoleh data pada tes awal yaitu 4 orang atau 21,05% siswa yang belum mencapai nilai KKM. Pada siklus I dari kolaborator 1 diperoleh 8 orang atau 42,10% siswa yang mencapai nilai KKM, sedangkan dari kolaborator 2 diperoleh 5 orang atau 26,31% siswa yang mencapai KKM. Pada siklus II dari kolaborator 1 terdapat 17 orang atau 89,47% siswa yang mencapai nilai KKM, sedangkan dari kolaborator 2 diperoleh 16 orang atau 84,21% siswa mencapai nilai KKM. Ternyata dari tes awal ke siklus ke siklus I terjadi peningkatan siswa yang mencapai nilai sesuai KKM. Begitu pula, dari siklus I ke siklus II terjadi peningkatan siswa yang mencapai nilai KKM. Jadi pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi siswa SD Negeri Tegalharjo, Kecamatan kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.

Kata kunci: lompat tinggi, karet gelang, SD Negeri Tegalharjo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada kita semua untuk beraktivitas dalam kebaikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo”.

Penulisan tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tentu tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Sehingga melalui kesempatan yang baik tersebut penulis ingin mengucapkan segenap terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd. M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian untuk penyelesaian skripsi.
3. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan, perhatian, dan nasehat.
5. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian.

6. Bapak Riyanta, S.Pd.SD selaku Kepala Sekolah SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo.
7. Bapak, Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan dukungan material dan spiritual.
8. Seluruh populasi dan sampel yang telah meluangkan waktunya dan telah bersedia memberikan data yang diperlukan oleh peneliti.
9. Teman-teman dewan guru SD Tegalharjo atas partisipasi dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan, demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut.

Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya oleh semua pihak.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Penelitian	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	6
1. Hakekat Pembelajaran	6
2. Jenis-jenis Strategi Pembelajaran.....	8
3. Keterampilan Mengadakan Variasi Pembelajaran.....	9
4. Faktor yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran.....	11
5. Hakekat Media Pembelajaran.....	17
6. Hakekat Lompat Tinggi	21
7. Tinjauan tentang Alat Bantu Karet	25
8. Karakteristik Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar	26

	9. Penelitian yang Relevan	28
	B. Kerangka Berpikir.....	28
	C. Hipotesis Tindakan	29
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	30
	A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
	B. Subjek Penelitian.....	37
	C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
	D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	37
	E. Teknik Analisis Data.....	43
	F. Indikator Keberhasilan Tindakan.....	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
	A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu, dan Data Penelitian	45
	B. Proses Penelitian.....	45
	C. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
	D. Implementasi Tindakan.....	51
	E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
	A. Kesimpulan.....	58
	B. Implikasi Penelitian.....	58
	C. Keterbatasan Penelitian.....	58
	D. Saran-Saran.....	59
	DAFTAR PUSTAKA	60
	LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi.....	38
Tabel 2. Instrumen Penilaian Lompat Tinggi.....	39
Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar.....	41
Tabel 4. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Siklus I Pertemuan I.....	83
Tabel 5. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Siklus I Pertemuan I.....	84
Tabel 6. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Siklus I Pertemuan II.....	85
Tabel 7. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Siklus I Pertemuan II.....	86
Tabel 8. Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar Siklus I Pertemuan I.....	87
Tabel 9. Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar Siklus I Pertemuan II.....	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Spiral dari Kemmis dan Taggart.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	67
Lampiran 3. RPP.....	70
Lampiran 4. Angket Siswa Guru Mengajar.....	78
Lampiran 5. Kriteria Penilaian Lompat Tinggi.....	80
Lampiran 6. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Siklus I Pertemuan I.....	83
Lampiran 7. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Siklus I Pertemuan II.....	85
Lampiran 8. Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar Siklus I Pertemuan I..	87
Lampiran 9. Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar Siklus I Pertemuan II..	88
Lampiran 10. Foto Dokumentasi Penelitian.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksudnya adalah untuk mencapai tujuan pengajaran, anak belajar dan dididik melalui gerak, selain itu anak diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara khusus fungsi pendidikan jasmani adalah “mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, serta sosial dalam kerangka pendidikan nasional” (Depdiknas, 2006: 4).

Seorang pendidik mempunyai andil besar dalam dunia pendidikan. Pendidikan didefinisikan sebagai “*rekonstruksi* aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna” (Dewey dalam Depdiknas, 2003: 3). Pendidikan jasmani bersifat menyeluruh dan ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak melalui proses belajar. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya aspek jasmani atau psikomotorik saja yang dikembangkan, akan tetapi meliputi aspek kognitif dan aspek afektif. Ketiganya tidak dapat dipisahkan dan saling terkait satu dengan yang lainnya (Rusli Lutan, 2001: 13-20). Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek berikut: 1) Permainan dan

olahraga, 2) Aktivitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar kelas, 7) Kesehatan. Melalui ketujuh aktivitas tersebut penjas tidak mungkin dapat berfungsi seperti yang diharapkan, mengingat keterbatasan berbagai hal, sehingga tidak tercukupi volume latihan, frekuensi dan intensitas minimalnya untuk mencapai taraf yang digariskan. Akan tetapi pendidikan jasmani harus dilaksanakan sebagai upaya untuk menumbuhkembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas yang menarik perhatian dan minat siswa, sehingga aktivitas jasmani dijadikan sebagai budaya dan kebutuhan (Depdiknas, 2006: 6).

Pembelajaran penjasorkes di SDN Tegalharjo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulon Progo berjalan dengan baik, akan tetapi hasil yang diharapkan masih kurang optimal, khususnya pada pembelajaran lompat tinggi. Menurut pengamatan penulis, materi lompat tinggi kurang diminati siswa, mereka lebih menyenangi materi permainan seperti sepak bola dan bola voli. Hasil dari pengamatan penulis, pembelajaran lompat tinggi masih rendah, hal itu dapat dilihat dari nilai hasil pembelajaran lompat tinggi pada semester dua tahun pelajaran 2013-2014 yang dicapai siswa kelas lima lebih dari 50% di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70.

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah ditetapkan sendiri dengan mempertimbangkan: kemampuan akademis siswa, kompleksitas indikator, dan daya dukung (guru dan sarana) (Depdiknas, 2008: 370). Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat tinggi banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat

melakukan awalan, tolakan, maupun pendaratan. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi perlu model pembelajaran lompat tinggi yang efektif dan kreatif yaitu dengan menggunakan alat bantu dengan karet. Karet yang dimaksud adalah karet gelang yang diuntai untuk membantu teknik melayang dalam lompat tinggi. Diharapkan dengan menggunakan alat karet dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi dan memperbaiki hasil pembelajaran lompat tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Alat Bantu Karet Gelang pada Siswa Kelas V SD Negeri Tegalharjo , Kabupaten Kulon Progo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan gerak siswa dalam melakukan lompat tinggi.
2. Kurangnya minat siswa kelas 5 terhadap pembelajaran lompat tinggi siswa lebih berminat pada cabang permainan.
3. Masih rendahnya hasil pembelajaran lompat tinggi siswa kelas 5 SD Tegalharjo, Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.
4. Perlu peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet dan matras busa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, maka penulis membatasi pada salah satu permasalahan, yaitu tentang peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet dan matras busa pada siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah alat bantu karet gelang dapat meningkatkan hasil proses pembelajaran lompat tinggi dan partisipasi pada siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo, Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi, dengan menggunakan alat bantu karet pada siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sehingga memberikan informasi kepada pihak guru dan sekolah tentang peningkatan hasil dari proses pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan bermain dan memperbaiki program efektivitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya olahraga atletik nomor lompat tinggi.

Bagi siswa, diharapkan mampu melakukan lompat tinggi dengan baik, khususnya siswa kelas V di SD Negeri Tegalharjo Kecamatan, Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Dan bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam atletik nomor lompat tinggi, dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Istilah pembelajaran dalam keseharian di sekolah sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar yang di dalamnya ada interaksi pendidik dan peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik. Menurut Sadiman (dalam Depdiknas, 2003: 7), pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran. Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subjek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*training*) (Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya (Purwanto, 2000: 24).

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya baik faktor internal yang datang dari dalam individu maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya (Mulyasa, E, 2007: 100).

Lebih lanjut Sukintaka (2001: 29), mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Jadi dalam suatu pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, yaitu satu pihak yang memberi materi dan pihak lain menerima. Oleh sebab itu dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif. Menurut Sudjana (1989: 30), bahwa dalam pembelajaran minimal paling tidak melibatkan empat komponen yaitu: tujuan pembelajaran, materi, metode, dan alat yang digunakan dalam proses pembelajaran serta penilaian.

Raka Joni (1983: 30) mengatakan komponen pembelajaran meliputi tujuan intruksional yang ingin dicapai, materi yang diajarkan guru dan siswa yang harus memungkinkan peran serta dalam hal hubungan sosial tertentu, bentuk kegiatan yang dilakukan serta sarana dan pra sarana pelajaran yang tersedia.

Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, diantaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar. Menurut Gates, sebagaimana dikutip oleh Dakir (1993: 125), batasan belajar adalah sebagai berikut:

“Learning may be defined as the progressive change behaviour wich is associated on the one hand with successive presentation of situation and on the other wich repeated efforts af the individual to reach to it effectively.”

Artinya, belajar bisa diartikan sebagai perubahan tingkah laku secara terus-menerus, yang di satu pihak berhubungan dengan perubahan dalam penampilan, dan di lain pihak berhubungan dengan usaha-usaha yang berulang-ulang untuk mencapai suatu tujuan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar untuk tujuan perubahan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan, yang menyangkut berbagai aspek kepribadian baik fisik maupun psikis seperti perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah, keterampilan, kecakapan, kebiasaan atau sikap.

2. Jenis-jenis Strategi Pembelajaran

Newman dan Logan (Abin Syamsuddin Makmun, 2003) mengemukakan empat unsur strategi dari setiap usaha, yaitu:

- 1) Mengidentifikasi dan menetapkan spesifikasi dan kualifikasi hasil (*output*) dan sasaran (*target*) yang harus dicapai, dengan mempertimbangkan aspirasi dan selera masyarakat yang memerlukannya.
- 2) Mempertimbangkan dan memilih jalan pendekatan utama (*basic way*) yang paling efektif untuk mencapai sasaran.
- 3) Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah (*steps*) yang akan ditempuh sejak titik awal sampai dengan sasaran.

- 4) Mempertimbangkan dan menetapkan tolok ukur (*criteria*) dan patokan ukuran (*standard*) untuk mengukur dan menilai taraf keberhasilan (*achievement*) usaha.

Jika kita coba menerapkan dalam konteks pembelajaran, keempat unsur tersebut adalah:

- a) Menetapkan spesifikasi dan kualifikasi tujuan pembelajaran, yakni perubahan profil perilaku dan pribadi peserta didik.
- b) Mempertimbangkan dan memilih sistem pendekatan pembelajaran yang dipandang paling efektif.
- c) Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah atau prosedur, metode, dan teknik pembelajaran.
- d) Menetapkan norma-norma dan batas minimum ukuran keberhasilan atau kriteria dan ukuran baku keberhasilan (Abdul Majid, 2013: 9-10).

Jadi kesimpulannya adalah dalam melaksanakan strategi pembelajaran yang pertama dilakukan adalah menetapkan spesifikasi dan kualifikasi pembelajaran, yang kedua memilih sistem pendekatan pembelajaran yang dianggap efektif, yang ketiga menetapkan langkah, metode, dan teknik pembelajaran, yang keempat menetapkan norma dan batas minimum ukuran keberhasilan dalam mengajar.

3. Keterampilan mengadakan variasi pembelajaran

Variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi

kebosanan siswa sehingga dalam situasi belajar mengajar, siswa senang bisa menunjukkan ketekunan, serta penuh partisipasi. Variasi dalam kegiatan belajar mengajar dimaksudkan sebagai proses perubahan dalam pengajaran yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok/komponen.

- 1) Variasi dalam cara mengajar guru, meliputi penggunaan variasi suara (*teacher voice*), pemusatan perhatian siswa (*focusing*), kesenyapan dan kebisuan guru (*teacher silence*), mengadakan kontak pandang dan gerak (*eye contact and movement*), gerakan badan, mimik (variasi dalam ekspresi wajah guru), dan pergantian posisi guru dan gerak guru dalam kelas (*teachers movement*).
- 2) Variasi dalam penggunaan media dan alat pengajaran. Media dan alat pengajaran bila ditinjau dari indra yang digunakan dapat digolongkan ke dalam tiga bagian, yakni dapat didengar, dilihat dan diraba. Adapun variasi penggunaan alat antara lain sebagai berikut: variasi alat atau bahan yang dapat dilihat (*visual aids*), variasi alat atau bahan yang dapat didengar (*audio aids*), variasi alat atau bahan yang dapat diraba (motorik), dan variasi alat atau bahan yang dapat didengar, dilihat, dan diraba (*audio-visual aids*).
- 3) Variasi pola interaksi dan kegiatan siswa. Pola interaksi guru dengan murid dalam kegiatan belajar mengajar sangat beraneka ragam coraknya. Penggunaan variasi pola interaksi dimaksudkan agar tidak menimbulkan kebosanan, kejemuhan, serta untuk

menghidupkan suasana kelas demi keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan (Abdul Majid, 2013:239-240).

Jadi kesimpulannya ada berbagai variasi yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran yaitu variasi cara mengajar guru, variasi dalam penggunaan media atau alat pengajaran, dan variasi pola interaksi dan kegiatan siswa.

4. Faktor yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran di Kelas

Terdapat 3 (tiga) faktor utama yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran di kelas, antara lain adalah faktor yang datang dari guru, peserta didik, dan lingkungan.

1) Guru

Dalam sebuah proses pendidikan/pembelajaran, guru merupakan salah satu komponen terpenting karena dianggap mampu memahami, mendalami, melaksanakan, dan akhirnya mencapai tujuan pendidikan. Berdasarkan hal tersebut, maka guru menjadi pihak yang sangat mempengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas. Pengaruh guru dalam proses pembelajaran di kelas berkaitan erat dengan keprofesionalitasan guru itu sendiri. Guru yang profesional didukung oleh tiga hal, yakni: keahlian, komitmen, dan keterampilan. Selain tiga hal keprofesionalan guru, hal-hal yang akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran di antaranya:

a. Kondisi dalam diri guru

Kondisi psikis dan emosional akan sangat mempengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas. Apa saja yang menjadi metode pembelajaran dan materi yang akan diajarkan akan menjadi tak maksimal ketika dilakukan dalam proses pembelajaran apabila kondisi kejiwaan guru mengalami masalah. Guru yang terlalu galak, sedang mengalami masalah pribadi, atau pun tidak bisa mengontrol diri, akan menjadi faktor penyebab buruknya pelaksanaan proses pembelajaran. Oleh karena itu, seorang guru haruslah mampu secara profesional mengendalikan dirinya ketika berada pada kondisi psikis dan emosi tertentu yang dapat mengganggu proses pembelajaran di kelas.

b. Kemampuan mengajar

Kemampuan mengajar bagi seorang guru sangatlah penting. Sebagai pengajar, seorang guru harus dapat merangsang terjadinya proses berpikir dan dapat membantu tumbuhnya sikap kritis serta mampu mengubah pandangan para muridnya. Kemampuan mengajar menjadi sangat penting untuk dikuasai mengingat proses transfer pengetahuan, sikap, dan keterampilan berlangsung di dalamnya. Tanpa kemampuan mengajar yang baik, proses pembelajaran di kelas tidak akan berlangsung secara maksimal.

Guru setidaknya harus menguasai bahan bidang studi dalam kurikulum sekolah termasuk bahan pendalamannya serta kemampuan mengelola program belajar mengajar seperti merumuskan tujuan instruksional, mengenal dan dapat menggunakan metode mengajar serta mampu memilih dan menyusun prosedur instruksional yang tepat. Guru juga dituntut melaksanakan program belajar

mengajar, mengenal kemampuan peserta didik dan merencanakan serta melaksanakan pengajaran remedial.

Kemampuan mengajar guru juga erat kaitannya dengan media yang digunakan. Sebelum era globalisasi dan pesatnya perkembangan teknologi, pengajaran konvensional menggunakan metode ceramah satu arah dengan papan tulis dan kapur lazim digunakan. Namun, di era globalisasi yang menghadirkan banyak media dan sumber belajar, kemampuan mengajar guru juga harus disesuaikan dengan kondisi zaman. Penggunaan media yang disukai dan menarik perhatian peserta didik, juga turut meningkatkan kualitas dalam proses pembelajaran. Namun, dalam menggunakan media pendidikan sebagai alat komunikasi, hendaknya harus didasarkan pada pemilihan yang objektif. Sebab, penggunaan media pendidikan tidak sekadar menampilkan program pengajaran ke dalam kelas, karena harus dikaitkan dengan tujuan pengajaran yang akan dicapai, strategi kegiatan belajar mengajar, dan bahan.

c. Kemampuan mengatur kondisi kelas

Kondisi kelas yang kondusif berkaitan dengan kondisi peserta didik saat proses pembelajaran sedang dilakukan. Kondisi kelas yang baik menuntut terjadinya interaksi antara guru dan peserta didik dengan baik dan saling menghargai, sehingga penyerapan materi yang disampaikan guru kepada peserta didik dapat berjalan maksimal, yang akan menghasilkan hasil belajar seperti apa yang diharapkan. Kondisi kelas yang kondusif akan mengakomodir pencapaian eksplorasi bakat dan minat peserta didik dengan maksimal pula. Dalam

praktiknya, kondisi kelas yang kondusif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran di kelas yang harus diusahakan oleh guru.

Guru menjadi pihak yang akan sangat menentukan kondisi kelas berkaitan dengan aktivitas peserta didik dan berbagai perangkat pembelajaran lainnya. Guru dituntut untuk tidak hanya menggunakan hubungan instruksional kepada peserta didiknya, namun juga hubungan spiritual dan emosional agar tercipta proses pembelajaran yang kondusif sehingga mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas berkaitan dengan pengaturan terhadap kondisi kelas.

Di dalam kelas, guru melakukan aktivitas mengajar, yang artinya guru mentransfer pengetahuan atau keterampilan dari satu pihak ke pihak lain. Untuk menjaga kekondusifan atau proses pembelajaran di dalam kelas berlangsung secara maksimal dalam hal transfer pengetahuan dan keterampilan, maka kondisi kelas perlu diatur dengan baik oleh guru. Misalnya, mengatur agar peserta didik tidak berbuat hal-hal yang dapat mengganggu aktivitas pembelajaran di dalam kelas seperti berbuat onar dan menimbulkan suara gaduh, mengganggu peserta didik yang lain, dan sebagainya.

Hal lain yang juga harus diperhatikan adalah kondisi peserta didik yang lelah atau pun tidak sepenuhnya berkonsentrasi terhadap apa yang guru ajarkan, maka guru harus mampu mengatasinya. Dalam hal ini, guru harus benar-benar mengetahui kondisi psikis dan emosional masing-masing peserta didik secara mendalam dan mengatasi masalah tersebut dengan kreatif. Dengan hal tersebut, guru akan mudah menyelesaikan masalah peserta didiknya yang kemudian akan berpengaruh bagi terciptanya proses pembelajaran yang maksimal.

2) Peserta didik

Peserta didik sebagai penerima berbagai transfer pengetahuan, sikap, dan keterampilan guna perubahan dalam dirinya sebagai proses pembelajaran juga menjadi penentu dan hal yang mempengaruhi proses pembelajaran itu sendiri. Di antara pengaruh peserta didik dalam proses pembelajaran adalah kondisi peserta didik itu sendiri yang dipengaruhi beragam aspek dari dalam dirinya dan lingkungan sekitarnya yang nantinya akan berdampak pada kesiapannya dalam menerima pelajaran.

Sebagai contoh, peserta didik dari latar belakang ekonomi yang lemah, akan mengalami kesulitan dalam hal pemenuhan kebutuhan sekolah seperti buku tulis dan alat tulis sehingga proses pembelajaran yang dilakukannya di dalam kelas menjadi terganggu. Contoh lain, peserta didik yang tidak menerima kasih sayang yang cukup dari keluarganya, maka akan mencari kegiatan lain yang belum tentu baik sehingga akan mempengaruhi sikap dan wataknya ketika proses pembelajaran di dalam kelas. Misalnya ia akan mengganggu teman sekelasnya, melakukan tindak kekerasan, atau hal-hal yang melanggar norma yang berlaku.

Hal-hal yang berkaitan dengan kondisi siswa tersebut, akan berdampak luas bagi proses pembelajaran, seperti mempengaruhi peserta didik yang lain dan kondisi kelas. Peserta didik yang ingin mengikuti proses pembelajaran dengan baik, akan terganggu jika ada salah satu peserta didik yang mengganggu jalannya proses pembelajaran.

3) Lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas mencakup lingkungan kelas dan lingkungan sekitar sekolah.

a. Lingkungan Kelas

Lingkungan kelas merupakan suatu tempat tertentu yang secara spasial menjadi lokasi proses pembelajaran. Kelas tidak hanya memiliki batasan ruang dalam sebuah gedung sekolah, tapi dapat dilakukan di mana saja asalkan terjadi interaksi pembelajaran antara guru dan peserta didik serta merupakan bagian dari proses pembelajaran yang sistematis. Lingkungan kelas akan sangat mempengaruhi proses pembelajaran. Hal ini berkaitan dengan kondisi dalam kelas itu sendiri.

Misalnya, kondisi kebersihan kelas, sarana dan prasarana, arsitektur, pencahayaan, dan sebagainya. Kondisi kelas yang kotor, jelas akan mengganggu proses pembelajaran dan menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Termasuk sarana dan prasarana, arsitektur, dan pencahayaan yang buruk, turut akan memperburuk kualitas proses pembelajaran di kelas.

Sarana dan prasarana dalam kelas juga mencakup bagian dari lingkungan kelas. Kelas dengan sarana dan prasarana seperti meja, kursi, papan tulis, dan media pembelajaran yang menarik, akan meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas. Hal ini berbeda dengan kelas dengan sarana dan prasarana yang minim. Pun kelas yang memiliki sarana dan prasarana yang lengkap namun tidak digunakan dengan maksimal oleh guru, maka proses pembelajaran juga akan terganggu.

b. Lingkungan Sekitar Sekolah

Lokasi sekolah turut mempengaruhi proses pembelajaran di kelas. Sekolah yang terletak di lingkungan yang sejuk dan asri akan mendukung proses pembelajaran. Berbeda dengan sekolah yang terletak di lingkungan industri yang panas dan penuh polusi atau sekolah yang terletak di lokasi yang kerap banjir. Kondisi tersebut akan membawa dampak buruk bagi proses pembelajaran di kelas. Kondisi sekitar lingkungan sekolah juga turut mempengaruhi karakteristik peserta didik yang akan berpengaruh dalam proses pembelajaran di kelas. Misalnya, suatu daerah yang menjadi lumbung pengiriman TKI ke luar negeri, akan menghasilkan peserta didik yang kurang perhatian dan kasih sayang orang tua. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang merupakan korban perceraian orang tua. Peserta didik tersebut kemudian menjadi pribadi yang membutuhkan bimbingan lebih lanjut dari guru untuk dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

5. Hakikat Media Pembelajaran

a. Media pembelajaran

Kata *media* berasal dari kata *medium* yang secara harafiah artinya perantara atau pengantar. Banyak pakar tentang media pembelajaran yang memberikan batasan tentang pengertian media. Ashar Arsyad (2002:4) mengemukakan istilah *medium* sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima.

Ashar Arsyad (2002:4-5) memberi batasan media sebagai semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk

menyampaikan atau menyebar, ide, gagasan atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dapat dikemukakan itu kepada penerima yang dituju. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut media pembelajaran.

b. Jenis-jenis Media Pembelajaran

Banyak sekali jenis media yang sudah dikenal dan digunakan dalam penyampaian informasi dan pesan-pesan pembelajaran. Setiap jenis atau bagian dapat pula dikelompokkan sesuai dengan

karakteristik dan sifat-sifat media tersebut. Sampai saat ini belum ada kesepakatan yang baku dalam pengelompokan media. Jadi banyak tenaga ahli mengelompokkan atau membuat klasifikasi media akan tergantung dari sudut mana mereka memandang dan menilai media tersebut.

Penggolongan media pembelajaran menurut Gerlach dan Ely yang dikutip oleh Rohani (1997:16) yaitu:

- 1) Gambar diam, baik dalam bentuk tes, buletin, papan display, slide, film strip atau *over head* proyektor.
- 2) Gambar gerak, baik hitam atau putih, berwarna baik yang bersuara maupun yang tidak bersuara.
- 3) Rekaman bersuara baik dalam kaset maupun piringan hitam.
- 4) Televisi

- 5) Benda-benda hidup, stimulasi maupun model
- 6) Instruksional berprogram ataupun CAI (*Computer Assisten Instruction*).

Penggolongan media yang lain, jika dilihat dari berbagai sudut pandang adalah sebagai berikut:

- 1) Dilihat dari jenisnya media dapat digolongkan menjadi media audio, media visual dan media audio visual.
- 2) Dilihat dari daya liputnya media dapat digolongkan menjadi media dengan daya liput luas dan serentak, media dengan daya liput yang terbatas dengan ruang dan tempat dan media pengajaran individual.
- 3) Dilihat dari bahan pembuatannya media dapat digolongkan menjadi media sederhana (murah dan mudah memperolehnya) dan media komplek.
- 4) Dilihat dari bentuknya media dapat digolongkan menjadi media grafis (dua dimensi), media tiga dimensi, dan media elektronik.

c. Manfaat Media Pembelajaran

Media pembelajaran sebagai alat bantu proses belajar dan pembelajaran adalah suatu kenyataan yang tidak biasa keberadaannya. Karena memang gurulah yang menghendaki untuk memudahkan tugasnya dalam menyampaikan pesan-pesan atau materi pembelajaran kepada siswa. Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka materi pembelajaran sukar untuk dicerna dan dipahami oleh siswa, terutama materi pembelajaran yang rumit dan kompleks.

Setiap materi pembelajaran mempunyai tingkat kesukaran yang bervariasi pada satu sisi ada bahan pelajaran yang tidak memerlukan media pembelajaran, tetapi di sisi lain ada bahan pembelajaran yang memerlukan media pembelajaran. Materi pembelajaran yang mempunyai tingkat kesukaran tinggi tentu sukar dipahami oleh siswa, apalagi oleh siswa kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan.

Sudjana dan Ravai (1992:2) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar mengajar siswa, yaitu:

- 1) Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar.
- 2) Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan kemungkinannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
- 3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi kalau guru mengajar pada jam setiap pelajaran.
- 4) Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

d. Pemilihan media dan sistem penyampaian mengajar

Dick and Carey (Abdul Majid, 2013:60-61) membahas juga isu-isu yang perlu dipertimbangkan ketika akan memilih dan menentukan media.

1) Pemilihan media untuk domain belajar

Pemilihan media untuk domain belajar merupakan berbagai jenis media yang harus dipilih berdasarkan pada jenis tujuan pembelajaran yang Anda pilih.

2) Pertimbangan lainnya dalam pemilihan media

Ketika memutuskan untuk menggunakan media, Anda harus memastikan bahwa media yang dipilih tersebut tersedia pada lingkungan belajar.

3) Kondisi belajar

Seperangkat faktor yang mempengaruhi pembelajaran yang harus diperhitungkan selama perancangan pembelajaran (Abdul Majid, 2013:60-61).

6. Hakekat Lompat Tinggi

a. Lompat tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang atletik. Lompat tinggi menurut Aif Sarifudin (1992: 106) adalah merupakan bentuk gerakan melompat dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam usahanya membawa titik berat badan setinggi mungkin dengan cara melakukan tolakan salah satu kaki untuk

mencapai ketinggian tertentu dan secepat mungkin mendarat. Tujuan utama lompat tinggi adalah untuk mengangkat badan mencapai jarak vertikal yang setinggi-tingginya agar melewati mistar. Pendapat ini dipertegas Eddy Purnomo dan Dapan (2011:65) yang mengatakan tujuan lompat tinggi adalah pelompat harus berusaha menaikkan pusat massa tubuhnya setinggi mungkin dan berusaha melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Agar dapat mencapai lompatan yang setinggi mungkin seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik, dan penguasaan teknik merupakan unsur yang utama.

Biomotorik yang penting menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 65) adalah kekuatan lompat, kecepatan, dan rasa irama koordinasi. Keseluruhan teknik dasar lompat tinggi terdiri atas teknik awalan, tolakan, melewati mistar, dan pendaratan. Diperjelas Aif Syarifuddin (1992:107), yang mengatakan rangkaian gerakan dalam lompat tinggi terdiri atas : a) awalan atau ancang-ancang (*approach run*), b) Tolakan (*take off*), c) Sikap badan di atas mistar (*clearance of the bar*), dan d) Sikap mendarat (*Landing*).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi adalah usaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya semaksimal mungkin untuk menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya dimana kekuatan lompat, kecepatan, dan irama rasa koordinasi sangat menentukan agar lompatan dapat maksimal.

b. Gaya dan Teknik Lompat Tinggi

Ada enam gaya dalam lompat tinggi, yakni gaya *scots*, gaya gunting samping, gaya gunting belakang, gaya guling sisi (*western roll*), gaya guling perut (*straddle*) dan gaya *Flop* (Tamsir Riyadi, 1985: 72-81). Menurut Eddy Purnomo (2007: 61-75) gaya lompat tinggi ada empat yaitu: gaya *scots*, gaya guling sisi (*western roll*), gaya guling perut (*straddle*), dan gaya *flop*.

Teknik lompat tinggi menurut Tamsir Riyadi (1985: 69-71) meliputi 4 (empat) yaitu 1) awalan: merupakan kunci pertama bagi pelompat dalam melakukan lompatan, 2) tumpuan: dilakukan dengan kaki terkuat dan harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan, 3) melayang: saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, 4) pendaratan: sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya, dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Menurut Eddy Purnomo (2007: 59-61) teknik lompat tinggi meliputi 4 (empat) yaitu 1) awalan: awalan dan titik awala harus tetap dan tepat agar jumlah langkah, irama, dan kecepatan dalam setiap kali lompatan selalu tetap. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat secara wajar dan lancar (jangan *drible*), 2) tumpuan (*take off*):

dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan, 3) melayang: tiga prinsip yang perlu diperhatikan saat melayang, pertama: melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, kedua: titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar, ketiga: dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, 4) pendaratan (*landing*): merupakan proses terakhir dari lompatan dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, teknik lompat tinggi meliputi:

1) Awalan

Dalam melakukan awalan harus memperhatikan titik awalan, arah awalan, dan langkah kaki. Titik awalan harus tetap dan tepat untuk menentukan jumlah langkah, irama, dan kecepatannya dalam setiap melakukan lompatan. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu dan gaya yang dipakai. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu dan gaya yang dipakai. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat secara wajar, kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar tolakan maksimal.

2) Tumpuan (*take off*)

Dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan.

3) Tahap melayang

Melayang di udara merupakan gerak lanjut dari tolakan atau tumpuan, gerakan melayang terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan saat melayang, pertama: saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, kedua: titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar, ketiga: dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, untuk menghindari gerakan yang tidak perlu.

4) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari serangkaian gerakan lompat tinggi. Cara mendarat dan posisi badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Dua prinsip dalam pendaratan, pertama dilakukan secara sadar, kedua posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

7. Tinjauan tentang Alat Bantu Karet

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan karet yang bertujuan untuk merangsang siswa melakukan lompatan. Menurut Djumidar (2007: 6.16),

“Pembelajaran lompat jauh menggunakan tali bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan”. Karet bersifat lentur dan lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran, sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan latihan melompat.

Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet yang dibentangkan dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati karet dengan diawali lari kemudian menumpu dan menolak melewati karet. Karet dibentangkan dengan ketinggian bertahap mulai dari 30 cm kemudian 40 cm, seperti dikemukakan Djumidar (2007: 6.16) yaitu tali dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm, diatur ketinggiannya, sehingga anak-anak tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat.

8. Karakteristik Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 17) periode spesifikasi, umumnya ada anak berusia antara 10-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya. Secara umum, mereka memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu ia lakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada anak usia sekolah ini perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya dalam jenjang yang berbeda. Dalam konteks pembelajaran atletik di sekolah dasar, guru bisa membagi siswa ke dalam dua kelompok tahapan ajar yaitu; kelompok kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3) serta kelompok kelas atas (kelas 4, 5, dan 6).

Yudha M. Saputra (2001: 19-20) mengatakan bahwa materi untuk pembelajaran atletik yang sesuai untuk kelas atas (kelas 4, 5, dan 6) pada umumnya dan kelas 5 pada khususnya adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut:

- a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama, misalnya: permainan yang menggunakan net, alat pemukul, bersifat saling menyerang, dan menggunakan sasaran.
- b. Kegiatan Jasmani Serial, yaitu: gerakan menirukan binatang, permainan dengan mengikuti irama musik.
- c. Kegiatan Atletik, harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat.

Dalam tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

9. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Walgita (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Alat Bantu Simpai dan Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo”. Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil pembelajaran lompat jauh. Teknik analisis data dengan deskripsi kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t.

Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat jauh. Hal ini ditunjukkan dari hasil tes kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan yang signifikan.

B. Kerangka Berpikir

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pendidikan jasmani dan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan dalam penalaran dan mengkomunikasikan ide atau gagasan. Dalam

KTSP mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa untuk membekali mereka supaya dapat berpikir logis, analisis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motivasi dan mendapatkan hasil yang maksimal atas prestasi siswa.

Lompat tinggi yang merupakan nomor dari atletik bertujuan untuk melompat setinggi mungkin, dalam proses pembelajaran menurut pengamatan peneliti masih kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil lompatan siswa yang tidak maksimal dan teknik lompatan masih adanya kesalahan. Untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi supaya dapat maksimal perlu modifikasi baik metode maupun alat bantu yang digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dapat dilakukan dengan alat bantu karet dan matras busa. Diharapkan dengan karet gelang akan mempermudah siswa dalam melakukan lompat tinggi, sehingga siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori yang dikemukakan dan kerangka berpikir di atas, maka diajukan hipotesis tindakan : “Melalui alat bantu karet gelang dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo, Kalibawang, Kulon Progo.”

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

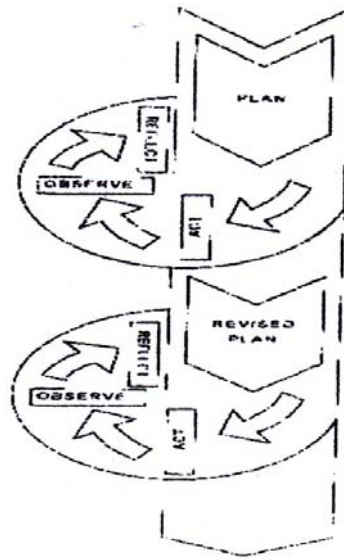
A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif (Wiriaatmadja, 2008: 83). Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerjasama dengan kolaborator dan siswa kelas 5 SDN Tegalharjo, Kalibawang. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langsung. Menurut Rochiati Wiriadmadja (2008: 13) penelitian tindakan adalah bagaimana guru dapat mengorganisasikan kondisi pembelajaran dan belajar dari pengalamannya sendiri.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan model spiral dari Kemmis dan Taggart seperti yang dikutip oleh Rochiati (2008: 66) yang menggambarkan penelitian kelas dilaksanakan dalam setiap langkah atau siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu *plan* (perencanaan), *act* (pelaksanaan), *observe* (pengamatan), dan *reflect* (refleksi).



Gambar 1. Model Spiral dari Kemmis dan Taggart
Sumber: Rochiati Wiriaatmadja (2008: 66)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Perencanaan (*Planning*) adalah menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan akan dilakukan.
- b. Tindakan (*Action*) adalah implementasi atau penerapan isi rancangan.
- c. Observasi (*Observation*) adalah pelaksanaan pengamatan oleh pengamat dengan menggunakan lembar pengamatan.
- d. Refleksi (*Reflection*) adalah mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan. Adapun penjelasan lebih rinci persiklus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Siklus I Pertemuan I

Tindakan pada siklus I pertemuan I menggunakan 4 langkah, yaitu:

1) perencanaan; 2) tindakan; 3) observasi; dan 4) refleksi. Pada tahap tindakan, pembelajarannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: 1) tahap orientasi; 2) tahap inti pembelajaran; dan 3) penutup.

1) Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat persiapan dan perencanaan untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: rencana pembelajaran, sarana kegiatan, materi, alat evaluasi dan skenario pembelajaran yang akan digunakan dalam siklus I pertemuan I. Serta melakukan konsultasi dengan Kepala Sekolah dan kolaborator.

Perencanaan pada siklus ini diawali dengan menentukan identifikasi masalah yang terjadi sebelum dilakukan tindakan. Berdasarkan hasil observasi sebelum tindakan menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70.

2) Pelaksanaan/Tindakan

Pada tahap ini peneliti dibantu dengan kolaborator melaksanakan tindakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Implementasi tindakan dimulai dengan kegiatan pendahuluan yaitu mengkondisikan siswa agar siap mengikuti pembelajaran, mengabsen siswa, dan memberikan pemanasan.

Kegiatan selanjutnya yaitu kegiatan inti dilakukan dengan memberi latihan berjalan dan berlari melewati karet, latihan melompat tanpa awalan melewati karet dengan tumpuan satu kaki dan tumpuan dua kali, latihan lari dan melompat melewati karet dengan tumpuan satu kaki dan tumpuan dua kaki, latihan lari dan lompat dengan tumpuan kaki terkuat. Kegiatan terakhir mengadakan evaluasi pembelajaran dan diberi angket kepada siswa, kemudian ditutup dengan pendinginan dan dibubarkan.

3) Pengamatan/Observasi

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan pada saat tindakan sedang dilakukan, jadi keduanya berlangsung dalam waktu yang sama. Pengamatan dilakukan dalam keseluruhan pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran. Tahap ini, kolaborator dan peneliti mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan. Hasil observasi kemudian akan dijadikan awal dalam kegiatan refleksi. Proses observasi dilakukan terhadap perencanaan guru, perilaku guru dalam proses pembelajaran.

Hasil observasi yang telah dicatat kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran selanjutnya. Tindakan yang direncanakan diutamakan untuk mengatasi temuan utama, terutama

yang termasuk di dalam partisipasi siswa (siswa merasa senang dan gembira). Hasil catatan lapangan dipilih yang memungkinkan pemecahannya dan didiskusikan dengan pengamatan penelitian, dalam hal ini pembimbing dan orang yang ahli dalam pembelajaran lompat tinggi. Proses pemecahan masalah berupa langkah-langkah yang dapat dilakukan, sehingga penghambat dapat diminimalkan dan pendukung dapat dioptimalkan.

4) Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan selesai, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil amatan yang diperoleh dari lembar observasi, angket, dan hasil wawancara. Hasil angket, observasi guru dan siswa, serta catatan kolaborator, didiskusikan untuk mencari cara perbaikan yang lebih tepat dan dapat digunakan pada tindakan berikutnya.

b. Siklus I Pertemuan II

Apabila pada siklus I pertemuan I hasil observasinya masih ada kekurangan dan belum tuntas maka akan dilanjutkan pada pertemuan II. Adapun tahapan pada siklus I pertemuan II adalah sebagai berikut:

1) Perencanaan

Tahap perencanaan pada pertemusn II, guru menyiapkan rencana pembelajaran. Menyiapkan sarana dan prasarana belajar yang digunakan untuk proses pembelajaran.

Rencana pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan II menggunakan skenario tiga tahap, kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Alat yang digunakan pada siklus II adalah karet dan matras busa. Pertemuan II merupakan lanjutan penelitian pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet dan matras busa.

Pelaksanaan evaluasi dengan tes unjuk kerja yang dilakukan secara individu berupa perintah melakukan lompat tinggi. Masing-masing anak melakukan tiga kali lompatan dan diambil hasilnya.

2) Tindakan/Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti dibantu dengan kolaborator melaksanakan tindakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Implementasi tindakan dimulai dengan kegiatan pendahuluan yaitu mengkondisikan siswa agar siap mengikuti pembelajaran, mengabsen siswa, dan memberikan pemanasan. Kegiatan selanjutnya yaitu kegiatan inti dilakukan dengan memberi latihan: bermain lompat tali secara beregu, melompat tanpa awalan melewati karet yang dibentangkan, latihan melompat tanpa awalan dengan tumpuan kaki kanan dan kaki kiri melewati karet yang dibentangkan, latihan melompat dengan awalan melewati karet dengan tumpuan kaki kanan dan kaki kiri, dan latihan melompat dengan awalan melewati karet dengan tumpuan kaki terkuat. Kegiatan terakhir mengadakan evaluasi pembelajarannya dan diberi

angket kepada siswa, kemudian ditutup dengan pendinginan dan dibubarkan.

3) Pengamatan

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan pada saat tindakan sedang dilakukan, jadi keduanya berlangsung dalam waktu yang sama. Pengamatan dilakukan dalam keseluruhan pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran. Tahap ini, kolaborator dan peneliti mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan. Hasil observasi kemudian akan dijadikan awal dalam kegiatan refleksi. Proses observasi dilakukan terhadap perencanaan guru, perilaku guru dalam proses pembelajaran.

Hasil observasi yang telah dicatat kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan apakah tindakan perlu dilanjutkan atau tidak.

4) Refleksi

Refleksi pada pertemuan II digunakan untuk membedakan hasil antara pertemuan I, dengan pertemuan II, hal ini kaitannya dengan partisipasi siswa, selain itu juga mengetahui hasil pembelajaran. Hasil pembelajaran dilakukan dengan tes unjuk kerja, sedangkan partisipasi siswa dengan lembar pengamatan dan wawancara yang diberikan kepada siswa.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Tegalharjo dengan jumlah 19 siswa, terdiri dari putra 6 siswa dan putri 13 siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Upaya peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet dalam penelitian ini dimaksudkan adalah sebuah usaha untuk melihat hasil proses pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan karet dan matras busa. Sebagai indikator proses pembelajaran lompat tinggi, akan diobservasi saat siswa melakukan awalan, tolakan dan mendarat.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja) dan pengisian angket (tanggapan siswa terhadap pembelajaran). Pengisian angket dilakukan dengan cara mengambil seluruh siswa.

2. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

a. Lembar Pengamatan (*Observation*)

“Pengamatan atau observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis” (Arikunto dalam Nurkamid, 2011: 28).

**Tabel 1. LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
										Jumlah									
										Rata-rata									

Kriteria Penilaian: $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Sumber : Waryuniwati(2011: 27)

Tabel 2. INSTRUMEN PENILAIAN LOMPAT TINGGI
(Kemampuan Gerak Siswa dalam Pembelajaran Lompat Tinggi)

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Titik awalan tetap dan tepat.	1 – 4	
	2) Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat dilakukan secara wajar dan lancer		
	3) Arah awalan sesuai dengan kaki tumpu		
	4) Pandangan ke arah depan		
	Penentuan Skor:		
	a) Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b) Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c) Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
b. Tolakan	1) Tolakan dengan kaki terkuat	1 – 4	
	2) Tolakan tepat pada titik tumpu		
	3) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit berakhir pada ujung kaki		
	4) Pelurusan ujung kaki sampai ke badan (<i>full extension</i>)		
	Penentuan Skor:		
	a) Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b) Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c) Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
c. Saat Melayang di udara	1) Titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar 2) Titik ketinggian lambang maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar 3) Dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin 4) Dilakukan secara sadar Penentuan Skor: a) Jika 4 kriteria terpenuhi b) Jika 3 kriteria terpenuhi c) Jika 2 kriteria terpenuhi d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 – 4	4 3 2 1
d. Pendaratan	1) Pendaratan dilakukan secara sadar 2) Posisi badan sedemikian rupa 3) Mendarat dengan kaki ayun Penentuan Skor: a) Jika 3 kriteria dilaksanakan b) Jika 2 kriteria dilaksanakan c) Jika 1 kriteria dilaksanakan	1– 3	3 2 1

Sumber : Waryuniwati(2011: 28-29)

Keterangan skor yang diperoleh:

1. Kualitatif:

- a. 4 – 7 Berarti kemampuan gerak siswa masih rendah atau kurang
- b. 8 – 11 Berarti kemampuan gerak siswa sedang atau cukup baik.

c. 12 – 15 Berarti kemampuan gerak siswa tinggi atau baik.

2. Kuantitatif

Nilai = Jumlah Skor (X) : Jumlah Skor Maksimal (Y) x 100

$$\text{Atau } N = \frac{X}{Y} \times 100$$

b. Angket

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi responden dalam arti tentang dirinya, atau hal-hal yang diketahuinya dalam penelitian (Arikunto dalam Nurkamid, 2011: 31). Angket dalam penelitian ini hanya untuk siswa, seperti di bawah ini:

Tabel 3. ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP GURU MENGAJAR

NO	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat tinggi.				
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.				
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lompat tinggi yang diberikan oleh guru.				
5	Saya suka dan senang olahraga lompat tinggi, walaupun teman-teman tidak menyukainya.				
6	Saya suka pembelajaran lompat tinggi, jika dalam pembelajarannya ada permainan.				
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat tinggi yang diadakan di sekolah.				
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat tinggi dengan sungguh-sungguh.				
9	Saya selalu mengawali aktivitas lompat tinggi dengan pemanasan terlebih dahulu.				

NO	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat tinggi.				
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru				
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran.				
13	Saya selalu menyenangi lompat tinggi daripada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.				
14	Saya dapat melakukan tes evaluasi yang diberikan guru.				
15	Saya dapat melihat nilai evaluasi.				

Sumber : Waryuniwati(2011: 30-31)

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Kriteria Penilaian:

1. Skor 4, Apabila jawaban siswa sangat setuju dengan pernyataan.
2. Skor 3, Apabila jawaban siswa setuju dengan pernyataan.
3. Skor 2, Apabila jawaban siswa tidak setuju dengan pernyataan.
4. Skor 1, Apabila jawaban siswa sangat tidak setuju dengan pernyataan.

Keterangan Jumlah Skor:

1. Skor 15 – 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung tidak menyenangkan.
2. Skor 31 – 45, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung menyenangkan.
3. Skor 46 – 60, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat menyenangkan.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian tindakan ini dilakukan sejak langkah awal penelitian dengan melakukan catatan reflektif yakni pemikiran yang timbul saat mengamati dan merupakan hasil proses membandingkan atau menghubungkan data yang ditampilkan dengan data sebelumnya (Wiriaatmadja, 2008: 146-147). Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, angket, dan tes hasil belajar.

1. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

2. Analisis Data Hasil Tes Siswa

Hasil tes yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

3. Analisis Data Lembar Wawancara

Hasil wawancara yang dilaksanakan setiap akhir pertemuan atau akhir pembelajaran tiap siklus, kemudian data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya proses pembelajaran yang dapat dilihat pada perolehan nilai siswa kelas V secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

yaitu 70 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal yaitu 80%, serta perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet yang terlihat antusias, senang dan juga aktif dalam mengikuti pembelajaran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu, dan Data Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo yang terdiri dari 19 siswa. Waktu penelitian mulai bulan Maret sampai April 2015. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis data lembar observasi, angket, wawancara, dan hasil belajar. Data yang diambil adalah mengenai meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet gelang di SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo siswa kelas V.

B. Proses Penelitian

Proses penelitian diawali dengan melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Dari observasi tersebut ditemukan bahwa hasil proses pembelajaran dalam bentuk kuantitatif masih belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70, khususnya materi pembelajaran lompat tinggi. Selanjutnya penulis melakukan upaya peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet gelang, dan dilaksanakan dua siklus, dengan dua kali pertemuan. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan evaluasi.

Proses penelitian tindakan kelas ini dijabarkan dalam dua siklus yaitu:

1. Siklus I Pertemuan I

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam pertemuan I berlangsung satu kali pertemuan tatap muka. Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2015 selama 3 jam pelajaran (105 menit). Materi pokok pembelajaran tentang atletik dengan subpokok pembelajaran lompat tinggi. Adapun jalannya pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa dibariskan menjadi tiga bersap, diabsen, apersepsi, dan penyampaian tujuan pembelajaran.
- 2) Guru memimpin pemanasan.
- 3) Siswa dibagi menjadi dua regu.
- 4) Guru memberi contoh gerakan demi gerakan dan siswa melakukan seperti yang telah dicontohkan guru. Setiap gerakan diulang sebanyak dua sampai tiga kali.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh dua orang kolaborator yang melakukan observasi dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Observasi yang dilakukan oleh kolaborator dengan berpedoman pada lembar observasi dan instrumen penilaian pada tabel 1-3 halaman 38-42.

d. Refleksi

Pada akhir tindakan, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil kolaboratoran. Dengan adanya tindakan penelitian ini, terlihat dapat meningkatkan gairah dan semangat siswa untuk belajar lompat tinggi dengan benar. Demikian juga hasil yang dicapai di akhir siklus ada peningkatan kemampuan gerak lompat tinggi.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolaborator membandingkan hasil penilaian, dari kolabolator 1 diperoleh 8 dari 19 siswa mencapai nilai KKM yang berarti 42,10% mencapai nilai KKM yang ditentukan sekolah yaitu 70. Sedangkan dari kolabolator 2 diperoleh 5 siswa atau 26,31% yang mencapai nilai KKM. Berdasarkan hasil tersebut terjadi peningkatan dibandingkan dengan hasil sebelum diadakan tindakan yaitu 4 siswa yang berarti 21,05%. Akan tetapi, hal tersebut belum mencapai target yang diinginkan, sehingga setelah berkoordinasi dengan kolaborator, sepakat untuk melanjutkan penelitian ke pertemuan II.

2. Siklus I Pertemuan II

a. Perencanaan (*Planning*)

Berdasarkan hasil dari pertemuan I, kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah 1) menentukan pokok permasalahan yang timbul pada pertemuan pertama yaitu masih ada siswa yang belum mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, 2) membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, dan 3) menyiapkan sarana prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti telah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam pertemuan II berlangsung satu kali pertemuan tatap muka. Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 4 April 2015 selama 3 jam pelajaran (105 menit). Materi pokok pembelajaran tentang atletik dengan subpokok pembelajaran lompat tinggi tidak terpancang pada gaya tertentu, dengan berbagai variasi gerakan menggunakan alat bantu karet gelang. Adapun jalannya pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa dibariskan menjadi tiga bersap, diabsen, apersepsi, dan penyampaian tujuan pembelajaran.
- 2) Guru memimpin pemanasan.
- 3) Siswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok melakukan lompat tali secara beregu bergantian.

- 4) Guru memberi contoh gerakan demi gerakan dan siswa melakukan seperti yang telah dicontohkan guru. Setiap gerakan diulang sebanyak dua sampai tiga kali.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh dua orang kolaborator yang melakukan observasi dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Observasi yang dilakukan oleh kolaborator dengan berpedoman pada lembar observasi dan instrumen penilaian pada tabel 1-3 halaman 38-42.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil kolaboratoran. Dengan adanya tindakan penelitian ini, dapat meningkatkan gairah dan semangat siswa untuk belajar lompat tinggi dengan benar. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus ada peningkatan kemampuan gerak lompat tinggi. Bahkan hasil kemampuan gerak rata-rata siswa sudah melampaui kriteria ketuntasan yang diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolaborator membandingkan hasil penilaian, diperoleh dari kolaborator 1 terdapat 17 siswa atau 89,47% mencapai nilai KKM yang ditentukan sekolah yaitu 70. Sedangkan dari kolaborator 2 diperoleh 16 siswa atau 84,21% mencapai nilai KKM. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil yang

didapatkan sudah melebihi target yang ingin dicapai yaitu 80%. Setelah berkoordinasi dengan kolaborator, peneliti dan kolaborator sepakat untuk menghentikan penelitian.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil observasi sebelum dilaksanakan tindakan kemampuan dan kemauan siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo dalam pembelajaran lompat tinggi masih kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap siswa dan dalam nilai pembelajaran lompat tinggi belum mencapai rata-rata Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70 dan belum memenuhi target ketuntasan secara klasikal yaitu 80%.

Hal ini membuat peneliti sekaligus guru bidang studi Penjasorkes di SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo mencari penyebabnya yang membuat siswa dalam pembelajaran lompat tinggi nilai rata-rata tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada saat pembelajaran berlangsung sesuai jadwal yang ditetapkan dapat diungkap permasalahan-permasalahan yang ada pada siswa SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo, yaitu: 1) Pemahaman masih kurang, sehingga banyak kesalahan dalam melakukan teknik lompat tinggi, 2) Minat siswa masih rendah, 3) Model-model pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang variatif dan kreatif, 4) Siswa lebih senang dengan cabang permainan. Dari

keempat permasalahan yang ditemukan tersebut menyebabkan nilai lompat tinggi tidak mencapai KKM.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka perlu dilakukan tindakan upaya peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet gelang. Penelitian ini berlangsung dalam dua siklus, dilaksanakan dua kali pertemuan. Setiap pertemuan dengan waktu tiga jam pelajaran ($3 \times 35 \text{ menit} = 105 \text{ menit}$) per minggu. Pada awal dan akhir siklus diadakan evaluasi tentang proses pembelajaran yang telah berlangsung.

D. Implementasi Tindakan

1. Tindakan Penelitian

a. Proses Kajian Tindakan Penelitian

Pelaksanaan tindakan merupakan penerapan rancangan yang telah dibuat bersama-sama menggunakan alat bantu karet gelang yaitu meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi siswa kelas V di SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Selama tindakan berlangsung, peneliti dan pengamat selalu mengevaluasi pelaksanaan tersebut apakah sesuai rencana atau tidak. Peneliti sekaligus sebagai guru bersama pengamat melakukan observasi dengan mencatat semua kejadian pada saat proses pembelajaran dalam lembar observasi.

b. Rencana Tindakan Penelitian

Penelitian ini berlangsung dalam dua siklus, dilaksanakan dua kali pertemuan, selama dua minggu. Dalam satu kali pertemuan berlangsung selama 105 menit atau tiga jam pelajaran. Selama proses tindakan berlangsung, peneliti bersama pengamat mengamati dan mendiskusikan kegiatan yang telah terjadi, melalui catatan lapangan, blanko observasi, dan dokumentasi pada saat pembelajaran, supaya hasil pengamatan dapat direfleksikan.

c. Pelaksanaan Tindakan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini berlangsung dalam dua siklus yang dilaksanakan dalam bentuk pembelajaran Penjasorkes selama dua kali pertemuan/tatap muka:

- 1) Pertemuan I siklus I dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2015 selama tiga jam pelajaran (105 menit). Materi pokok pembelajaran atletik, subpokok pembelajaran lompat tinggi dengan diawali pemanasan, dan membagi siswa menjadi dua kelompok. Setelah dibagi menjadi dua kelompok, siswa diberi tugas untuk mengamati dan melakukan contoh gerakan lompat tinggi yaitu: berjalan melewati kardus, berlari melewati kardus, melompat tanpa awalan, melewati kardus dengan tumpuan satu kaki dan tumpuan dua kaki, latihan lari dan lompat melewati kardus dengan tumpuan satu kaki dan tumpuan dua kaki, latihan lari dan lompat dengan tumpuan kaki terkuat. Gerakan diberikan secara bertahap dan diulang-ulang supaya siswa paham dan benar gerakannya.

- 2) Pertemuan II siklus I dilaksanakan pada tanggal 4 April 2015 selama tiga jam pelajaran (105 menit). Materi pokok pembelajaran atletik, subpokok pembelajaran lompat tinggi dengan diawali pemanasan, dan membagi siswa menjadi dua kelompok. Setelah dibagi menjadi empat kelompok, siswa diberi tugas untuk mengamati dan melakukan contoh gerakan lompat tinggi yaitu: lompat tali secara beregu, lompat tanpa awalan melewati karet yang dibentangkan, latihan melompat tanpa awalan dengan tumpuan kaki kanan dan tumpuan kaki kiri melewati karet yang dibentangkan, melompat dengan awalan melewati karet dengan tumpuan kaki kanan dan kaki kiri, latihan melompat dengan awalan melewati karet dengan tumpuan kaki terkuat. Gerakan diberikan secara bertahap dan diulang-ulang supaya siswa paham dan benar gerakannya.
- 3) Pada pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan pembagian waktu antara kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup yang penjabarannya sebagai berikut:
- a) Pendahuluan (15 menit)

Setiap pertemuan selalu diawali dengan membariskan siswa dan berdoa. Kemudian melakukan presensi, apersepsi, dan memimpin pemanasan dengan bermain bintang beralih dilanjutkan dengan gerakan penguluran.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

Pada kegiatan inti peneliti menggunakan alat bantu ban dan karet untuk latihan lari dan lompat. Siswa diberi contoh teknik melakukan awalan, menolak, melayang, dan mendarat dengan alat bantu karet gelang, kemudian siswa disuruh melakukan gerakan yang telah diajarkan. Gerakan dilakukan dua sampai tiga kali agar gerakan siswa benar.

c) Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan dengan permainan menepuk tangan secara berpasangan, evaluasi secara keseluruhan, diskusi, dan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan. Kemudian ditutup dengan berbaris dan berdoa.

2. Hasil Tindakan

a. Pengamatan terhadap sikap siswa

Berdasarkan pengamatan peneliti sekaligus sebagai guru dan kolaborator terhadap sikap siswa maka diperoleh gambaran sebagai berikut:

- 1) Sebelum mengikuti proses pembelajaran siswa selalu menyiapkan peralatan pembelajaran yang diperlukan.
- 2) Sebelum masuk kegiatan inti siswa selalu aktif melakukan pemanasan.
- 3) Pada waktu kegiatan inti siswa aktif bekerjasama dan terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan guru.

Selain itu, siswa memperoleh kesempatan bertanya dan dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif.

- 4) Dalam melakukan evaluasi yang diberikan guru terlihat siswa dapat melakukan gerakan lompat tinggi, walaupun masih ada beberapa siswa yang kurang mampu menguasai teknik lompat tinggi dengan benar.
- 5) Pada kegiatan penutup siswa terlihat aktif melakukan pendinginan dengan bimbingan dari guru.

b. Pengamatan terhadap psikomotor siswa

Berdasarkan pengamatan peneliti dan kolaborator terhadap psikomotor siswa dalam pembelajaran lompat tinggi mengalami peningkatan.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan hasil pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil observasi terhadap guru, data hasil observasi terhadap siswa dan data hasil observasi terhadap kemampuan gerak siswa (lampiran 4-20 halaman 60-76) dalam proses pembelajaran lompat tinggi berikut ini:

1. Siklus I Pertemuan I

Pada pertemuan I tindakan dalam proses pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang pada siswa kelas V SD Negeri Tegalarjo Kalibawang sudah berjalan dengan baik. Dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan gembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan lompat tinggi dengan teknik lompat yang benar. Metode pengajaran telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukannya.

Akan tetapi, nilai yang diperoleh belum mencapai target yang diinginkan. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolabolator 1 dan kolabolator 2 sepakat untuk melanjutkan penelitian ke pertemuan II.

2. Siklus I Pertemuan II

Pada pertemuan II, tindakan dalam proses pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang pada siswa kelas V SD Negeri Tegalarjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo mengalami peningkatan dengan hasil pengamatan oleh peneliti kolaborator 1 diperoleh dari 17 siswa atau 89,47% mencapai nilai KKM yang ditentukan sekolah yaitu 70, 2 siswa tidak tuntas karena mengalami kelainan pada fisiknya. Sedangkan dari kolabolator 2 diperoleh 16 siswa atau 84,21% mencapai nilai KKM. 3 orang siswa tidak dapat memenuhi nilai KKM karena 2 siswa mengalami kelainan fisik, dan 1 siswa tidak melakukan dengan sungguh-sungguh. Hasil tersebut lebih baik dibandingkan dengan

pertemuan pertama. Sikap maupun kemampuan gerak siswa mengalami peningkatan.

Dari penjelasan kegiatan dua pertemuan yaitu pertemuan I dan II menunjukkan bahwa hasil observasi, angket, wawancara dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi selalu ada peningkatan yang baik, selain itu ada motivasi dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan model dan modifikasi alat pembelajaran yang baru.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara antara peneliti dan kolaborator, sepakat bahwa proses pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang dapat dijadikan salah satu model pembelajaran lompat tinggi yang dapat meningkatkan pembelajaran untuk siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet gelang dapat dijadikan sebagai satu model atau strategi pembelajaran lompat tinggi untuk kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo sehingga dapat meningkatkan perolehan nilai siswa untuk mencapai nilai KKM yang ditentukan.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi untuk siswa kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo dengan alat bantu karet gelang mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran, dengan menyediakan alat atau fasilitas, memvariasikan pembelajaran dan lain-lain agar siswa tertarik atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada kelas V SD Negeri Tegalharjo Kalibawang Kabupaten Kulon Progo memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Dimana hambatan-hambatan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang

hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan tersebut adalah siswa lebih berminat pada cabang permainan dan faktor fisik siswa yang berbeda-beda. Selain itu angket tidak divalidasi serta tidak dicari validasi dan reliabilitasnya.

D. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil penelitian ini saran yang dapat penyusun berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar lebih memahami teknik lompat tinggi yang benar supaya dapat memperbaiki kesalahan yang dilakukannya.
2. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.
3. Kepada semua pembaca, khususnya guru Penjasorkes dapat mengembangkan model pembelajaran lompat tinggi dengan lebih kreatif dan inovatif sehingga siswa merasa lebih senang tanpa terbebani dan tujuan pembelajaran dapat tercapai lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: DirjenDikti.
- _____ (1992). Pendidikan Or Dan Kesehatan, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Amari. (1996) *Tes Pengukuran dalam bidang Olahraga*. Jilid 2. Jakarta: CV TokoMawar.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dakir. (1993). *Dasar-Dasar Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdikbud. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD/ Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (2000). *Dasar-Dasar Penjas*. Jakarta :Depdikbud.
- Depdiknas. (2003), *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2006). *Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2008). *Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Makalah*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2004). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2007). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. UNY Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Eddy Purnomodan Dapan (2011). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademi Presindo.

_____. (2011). *Lompat Jauh*. Available online at [:http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/11/lamp](http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/11/lamp). Di akses Tanggal 20 April 2011.

Gunter Bernhard. (1993). *Atletik*. Dahara Prize Terpilih & Berharga.

Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.

Joni, Raka. (1983). *Pengelolaan Kelas*. Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan dan Tenaga Pendidikan.

Majid, Abdul. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Makmun, Abin Syamsudin. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Rosda karya Remaja.

Manesa. (2011). *Lompat Jauh*. Available online at [:http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02/lompatjauh.html](http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02/lompatjauh.html). Diakses Tanggal 22 Maret 2011.

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta.

Mark Gutrhrie. (1997). *Sukes Melatih Atletik*. Pustaka Insan Madani.

Mulyasa, E. (2007). *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi*. Bandung: Rosdakarya.

Sudjana, Nana. (1989). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru.

Purwanto, Ngalm. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya.

Rohani, Ahmad. (1997). *Media Instruksional Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2001). *Mengajar Depdiknas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana dan Rivai. (1990). *Media Pengajaran*. Bandung: CV. Sinar Baca bandung.
- Sugiono. (2003). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan (Filosofi, Pembelajaran)*. Bandfung: Nuansa.
- Supandi. (2007). *Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai dengan Prestasi lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Karang Talun Lor. (Skripsi)*: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta :Andi Offset.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogykarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Waryuniwati. (2011). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Dan Karet Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Tanjung 3 Muntilan Kabupaten Magelang (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wiriaatmadja, Rochiati. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yohanes Jauwari (2008). *Hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Grogol Kabupaten Bantul*. Skripsi :Universitas Negeri Yogyakarta.

Yuda M. Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar* (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan). Jakarta: Depdiknas.

Yusuf Adisasmita (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

INSTRUMEN PENELITIAN

1. Variabel Lompat Tinggi

a. Tujuan

Untuk mengetahui dan mengukur hasil awalan, tolakan, melayang, pendaratan, dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi siswa.

b. Alat dan Perlengkapan

- Karet gelang
- Matras
- Tiang lompat tinggi

c. Testee

- Pemanggil 1 orang
- Pencatat hasil 2 orang

d. Pelaksanaan Tes

- Siswa mengambil awalan sekitar 9 atau 11 langkah.
- Siswa melakukan lompat tinggi.

e. Testee melakukan lompatan sebanyak 3 kali.

*Pencatatan Nilai:

- Hasil yang dicatat adalah hasil awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan yang dilakukan siswa.
- Hasil yang terbaik diantara tiga kali melakukan lompat tali dicatat dan dijadikan data prestasi.

2. Variabel Prestasi Lompat Tinggi Gaya Scots

a. Tujuan

Untuk mengukur prestasi lompat tinggi.

b. Alat dan Perlengkapan

- Formulir
- Karet Gelang
- Matras
- Tiang Lompat Tinggi

c. Testee

- Pemanggil Testee 1 orang
- Pencatat hasil 2 orang

d. Pelaksanaan Tes

- Siswa mengambil awalan sekitar 9 atau 11 langkah.
- Siswa melakukan lompat tinggi gaya scots.
- Selesai melakukan lompatan, siswa kembali pada posisi awal lewat sebelah samping tiang.
- Siswa melakukan lompat sebanyak tiga kali.

e. Penyebaran

a. Awalan

- 1) Titik awalan tetap dan tepat.
- 2) Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat dilakukan secara wajar dan lancer
- 3) Arah awalan sesuai dengan kaki tumpu
- 4) Pandangan ke arah depan

Penentuan Skor:

- a) Jika 4 kriteria terpenuhi
- b) Jika 3 kriteria terpenuhi
- c) Jika 2 kriteria terpenuhi
- d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

b. Tolakan

- 1) Tolakan dengan kaki terkuat
- 2) Tolakan tepat pada titik tumpu
- 3) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit berakhir pada ujung kaki
- 4) Pelurusan ujung kaki sampai ke badan (*full extension*)

Penentuan Skor:

- a) Jika 4 kriteria terpenuhi
- b) Jika 3 kriteria terpenuhi

- c) Jika 2 kriteria terpenuhi
 - d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali
- c. Saat Melayang di udara**
 - 1) Titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar
 - 2) Titik ketinggian lambang maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar
 - 3) Dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin
 - 4) Dilakukan secara sadar

Penentuan Skor:

 - a) Jika 4 kriteria terpenuhi
 - b) Jika 3 kriteria terpenuhi
 - c) Jika 2 kriteria terpenuhi
 - d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali
- d. Pendaratan**
 - 1) Pendaratan dilakukan secara sadar
 - 2) Posisi badan sedemikian rupa
 - 3) Mendarat dengan kaki ayun

Penentuan Skor:

 - a) Jika 3 kriteria dilaksanakan
 - b) Jika 2 kriteria dilaksanakan
 - c) Jika 1 kriteria dilaksanakan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS I PERTEMUAN I

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : V / 2
Pertemuan : 3 x 45 menit (1 kali pertemuan)
Alokasi waktu : 28 Maret 2015

1. Standar Kompetensi

6. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

2. Kompetensi Dasar

- 6.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

3. Indikator

- Mampu melakukan gerakan awalan lompat tinggi gaya scots.
- Mampu melakukan gerakan tolakan lompat tinggi gaya scots.
- Mampu melakukan gerakan saat melayang di udara lompat tinggi gaya scots.
- Mampu melakukan gerakan pendaratan lompat tinggi gaya scots.

4. Tujuan Pembelajaran

1.	Melalui demonstrasi, diharapkan siswa dapat melakukan gerakan awalan, lompat tinggi gaya scots.
2.	Siswa dapat melakukan gerakan tolakan lompat tinggi gaya scots.
3.	Siswa dapat melakukan gerakan saat melayang di udara lompat tinggi gaya scots.
4.	Siswa dapat melakukan gerakan pendaratan lompat tinggi gaya scots.

5. Materi Pembelajaran

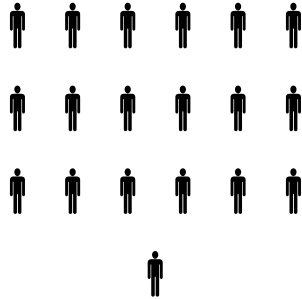

Lompat tinggi gaya scots

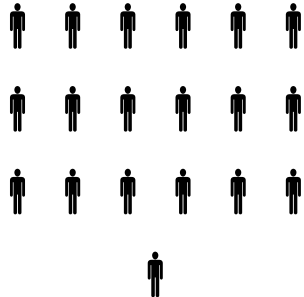
6. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi

- Pemberian tugas
- Diskusi

7. Langkah-langkah Pembelajaran

Pelaksanaan Kegiatan	Gambar Formasi
<p>A. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengajak siswa ke lapangan. - Guru membariskan anak. - Guru memimpin berdoa. - Guru menyuruh siswa berhitung. - Guru memimpin pemanasan. - Siswa melaksanakan perintah guru. 	
<p>B. Kegiatan Inti (120 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan gerakan awalan lompat tinggi gaya scots <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyuruh siswa mempraktekkan gerakan. - Siswa melaksanakan perintah guru • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan tolakan lompat tinggi gaya scots <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyuruh siswa mempraktekkan gerakan - Siswa melaksanakan perintah guru • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan gerakan 	

Pelaksanaan Kegiatan	Gambar Formasi
<p>saat melayang lompat tinggi gaya scots</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyuruh siswa melakukan gerakan melayang - Siswa melaksanakan perintah guru • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan pendaratan lompat tinggi gaya scots - Guru menyuruh siswa melakukan gerakan pendaratan - Siswa melaksanakan perintah guru. 	
<p>C. Kegiatan Penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Guru memberikan penguatan dan penekanan serta umpan balik atas kegiatan yang telah dilaksanakan. - Siswa memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru. - Guru memberi tugas agar siswa berlatih di rumah. 	

Nilai karakter:

- Sportifitas

- Percaya diri
- Kejujuran

8. Alat dan Sumber Bahan

- Alat : Matras, tiang lompat tinggi, karet
- Sumber bahan : Dasar-dasar Atletik, Eddy Purnomo, Dapan

9. Penilaian

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
Jumlah																			
Rata-rata																			

Kriteria Penilaian:
$$\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$$

Mengetahui

Tegalharjo, 28 Maret 2015

Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

RIYANTA, S.Pd.SD

HARMANTO

NIP 19651002 198604 1 002

NIM. 13604227070

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS I PERTEMUAN II

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : V / 2
Pertemuan : 3 x 45 menit (1 kali pertemuan)
Alokasi waktu : 4 April 2015

1. Standar Kompetensi

6. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

2. Kompetensi Dasar

- 6.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

3. Indikator

- Mampu melakukan gerakan awalan lompat tinggi gaya scots.
- Mampu melakukan gerakan tolakan lompat tinggi gaya scots.
- Mampu melakukan gerakan saat melayang di udara lompat tinggi gaya scots.
- Mampu melakukan gerakan pendaratan lompat tinggi gaya scots.

4. Tujuan Pembelajaran

1.	Melalui demonstrasi, diharapkan siswa dapat melakukan gerakan awalan, lompat tinggi gaya scots.
2.	Siswa dapat melakukan gerakan tolakan lompat tinggi gaya scots.
3.	Siswa dapat melakukan gerakan saat melayang di udara lompat tinggi gaya scots.
4.	Siswa dapat melakukan gerakan pendaratan lompat tinggi gaya scots.

5. Materi Pembelajaran

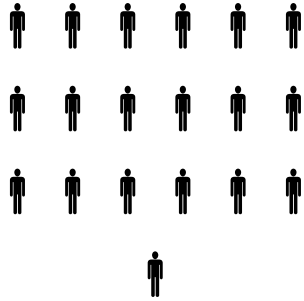

Lompat tinggi gaya scots

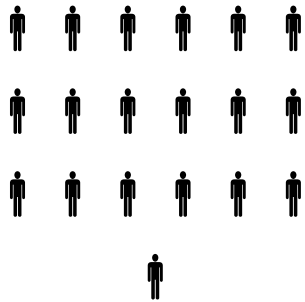
6. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Pemberian tugas

- Diskusi

7. Langkah-langkah Pembelajaran

Pelaksanaan Kegiatan	Gambar Formasi
<p>A. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengajak siswa ke lapangan. - Guru membariskan anak. - Guru memimpin berdoa. - Guru menyuruh siswa berhitung. - Guru memimpin pemanasan. - Siswa melaksanakan perintah guru. 	
<p>B. Kegiatan Inti (120 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan gerakan awalan lompat tinggi gaya scots <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyuruh siswa mempraktekkan gerakan. - Siswa melaksanakan perintah guru • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan tolakan lompat tinggi gaya scots <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyuruh siswa mempraktekkan gerakan - Siswa melaksanakan perintah guru • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan gerakan saat melayang lompat tinggi 	

Pelaksanaan Kegiatan	Gambar Formasi
<p>gaya scots</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyuruh siswa melakukan gerakan melayang - Siswa melaksanakan perintah guru • Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan pendaratan lompat tinggi gaya scots - Guru menyuruh siswa melakukan gerakan pendaratan - Siswa melaksanakan perintah guru. 	
<p>C. Kegiatan Penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Guru memberikan penguatan dan penekanan serta umpan balik atas kegiatan yang telah dilaksanakan. - Siswa memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru. - Guru memberi tugas agar siswa berlatih di rumah. 	

Nilai karakter:

- Sportifitas
- Percaya diri
- Kejujuran

8. Alat dan Sumber Bahan

- A. Alat : Matras, tiang lompat tinggi, karet
B. Sumber bahan : Dasar-dasar Atletik, Eddy Purnomo, Dapan

9. Penilaian

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
Jumlah																			
Rata-rata																			

Kriteria Penilaian: $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Mengetahui

Tegalharjo, 4 April 2015

Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

RIYANTA, S.Pd.SD

HARMANTO

NIP 19651002 198604 1 002

NIM. 13604227070

ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP GURU MENGAJAR

NO	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat tinggi.				
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.				
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lompat tinggi yang diberikan oleh guru.				
5	Saya suka dan senang olahraga lompat tinggi, walaupun teman-teman tidak menyukainya.				
6	Saya suka pembelajaran lompat tinggi, jika dalam pembelajarannya ada permainan.				
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat tinggi yang diadakan di sekolah.				
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat tinggi dengan sungguh-sungguh.				
9	Saya selalu mengawali aktivitas lompat tinggi dengan pemanasan terlebih dahulu.				
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat tinggi.				
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru				
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran.				
13	Saya selalu menyenangi lompat tinggi daripada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.				
14	Saya dapat melakukan tes evaluasi yang diberikan guru.				
15	Saya dapat melihat nilai tes evaluasi.				

Sumber : Waryuniwati(2011: 30-31)

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Kriteria Penilaian:

1. Skor 4, Apabila jawaban siswa sangat setuju dengan pernyataan.
2. Skor 3, Apabila jawaban siswa setuju dengan pernyataan.
3. Skor 2, Apabila jawaban siswa tidak setuju dengan pernyataan.
4. Skor 1, Apabila jawaban siswa sangat tidak setuju dengan pernyataan.

Keterangan Jumlah Skor:

1. Skor 15 – 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung tidak menyenangkan.
2. Skor 31 – 45, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung menyenangkan.
3. Skor 46 – 60, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat menyenangkan.

INSTRUMEN PENILAIAN LOMPAT TINGGI
(Kemampuan Gerak Siswa dalam Pembelajaran Lompat Tinggi)

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Titik awalan tetap dan tepat.	1 – 4	
	2) Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat dilakukan secara wajar dan lancer		
	3) Arah awalan sesuai dengan kaki tumpu		
	4) Pandangan ke arah depan		
	Penentuan Skor:		
	a) Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b) Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c) Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1
b. Tolakan	1) Tolakan dengan kaki terkuat	1 – 4	
	2) Tolakan tepat pada titik tumpu		
	3) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit berakhir pada ujung kaki		
	4) Pelurusan ujung kaki sampai ke badan (<i>full extension</i>)		
	Penentuan Skor:		
	a) Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b) Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c) Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
c. Saat Melayang di udara	1) Titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar 2) Titik ketinggian lambang maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar 3) Dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin 4) Dilakukan secara sadar Penentuan Skor: a) Jika 4 kriteria terpenuhi b) Jika 3 kriteria terpenuhi c) Jika 2 kriteria terpenuhi d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 – 4	4 3 2 1
d. Pendaratan	1) Pendaratan dilakukan secara sadar 2) Posisi badan sedemikian rupa 3) Mendarat dengan kaki ayun Penentuan Skor: a) Jika 3 kriteria dilaksanakan b) Jika 2 kriteria dilaksanakan c) Jika 1 kriteria dilaksanakan	1– 3	3 2 1

Sumber : Waryuniwati(2011: 28-29)

Keterangan skor yang diperoleh:

1. Kualitatif:

- a. 4 – 7 Berarti kemampuan gerak siswa masih rendah atau kurang

b. 8 – 11 Berarti kemampuan gerak siswa sedang atau cukup baik.

c. 12 – 15 Berarti kemampuan gerak siswa tinggi atau baik.

2. Kuantitatif

Nilai = Jumlah Skor (X) : Jumlah Skor Maksimal (Y) x 100

$$\text{Atau } N = \frac{X}{Y} \times 100$$

**LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
SIKLUS 1 PERTEMUAN I**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1	RW			x				x			x				x		10	66	C
2	EN			x				x				X			x		11	73	C
3	MD			x				x				X				x	11	73	C
4	NL		x				x				x				x		8	53	C
5	TN		x					x				X			x		10	66	C
6	KW			x				x				X				x	12	80	B
7	RY			x			x				x					x	10	66	C
8	TD				x		x						X			x	13	86	B
9	RA			x				x			x			x			9	60	C
10	AP	x						x			x				x		8	53	C
11	AN		x					x				X			x		10	66	C
12	AD			x				x				X				x	12	80	B
13	IK		x					x				X			x		10	66	C
14	AK		x					x			x				x		9	60	C
15	PK			x				x		x					x		9	60	C
16	ZA				x			x				X				x	13	86	B
17	DA			x					x			X			x		12	80	B
18	DW			x				x			x				x		10	66	C
19	OR			x					x			X			x		12	80	B
20																			
Jumlah																	199	350	
Rata-rata																	10	71	

Kriteria Penilaian: $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Sumber : Waryuniwati(2011: 27)

Kolaborator I

Sunartinah

**LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
SIKLUS 1 PERTEMUAN I**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1	RW			x			x				x				x		9	60	C
2	EN			X				X				X			x		11	73	C
3	MD			x			x					X			x		10	66	C
4	NL		x				x				x				x		8	53	C
5	TN		x				x			x					x		7	46	K
6	KW		x				x					X				x	10	66	C
7	RY			x				x				X				x	12	80	B
8	TD			x				x				X				x	12	80	B
9	RA			x			x			x				x			7	46	K
10	AP		x					x			x				x		9	60	C
11	AN			x			x					X		x			9	60	C
12	AD			x				x				X			x		11	73	C
13	IK		x				x				x				x		8	53	C
14	AK	x					x			x					x		6	40	K
15	PK			x			x					X		x			9	60	C
16	ZA			x				x				X			x		11	73	C
17	DA			x				x			x				x		10	66	C
18	DW			x			x					X			x		10	66	C
19	OR			x			x					X			x		10	66	C
20																			
Jumlah																	180	1174	
Rata-rata																	9	61	

Kriteria Penilaian: $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Sumber : Waryuniwati(2011: 27

Kolaborator II

Prihatin

**LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
SIKLUS I PERTEMUAN II**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1	RW			x					x			x			x		12	80	B
2	EN				x				x				x			x	15	100	B
3	MD				x				x			x				x	14	93	B
4	NL			x				x				x			x		11	73	C
5	TN			x					x			x			x		12	80	B
6	KW				x				x			x				x	14	93	B
7	RY				x			x				x				x	13	86	B
8	TD			x				x				x				x	12	80	B
9	RA			x				x				x				x	11	73	C
10	AP			x				x			X				x		10	66	C
11	AN			x					x			x			x		12	80	B
12	AD				x				x				x			x	15	100	B
13	IK			x				x					x		x		12	80	B
14	AK			x				x			X				x		10	66	C
15	PK				x				x			x				x	15	100	B
16	ZA				x				x			x				x	15	100	B
17	DA				x				x				x		x		14	93	B
18	DW				x				x			x				x	14	93	B
19	OR				x				x				x			x	15	100	B
20																			
Jumlah																	246	1636	
Rata-rata																	12,95	86,11	

Kriteria Penilaian: $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Sumber : Waryuniwati(2011: 27

Kolaborator I

Sunartinah

**LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN GERAK SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
SIKLUS I PERTEMUAN II**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan			Jml	Nilai	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1	RW				x			x				X				x	13	86	B
2	EN				x				x				x		x		14	90	B
3	MD				x			x					x		x		13	86	B
4	NL			x				x				X			x		11	73	C
5	TN			x				x			x				x		10	66	C
6	KW			x				x					x		x		12	80	B
7	RY			x					x				x			x	14	90	B
8	TD				x				x				x			x	15	100	B
9	RA			x					x		x				x		11	73	C
10	AP			x				x			x				x		10	66	C
11	AN				x			x					x		x		13	86	B
12	AD				x				x				x			x	15	100	B
13	IK			x				x			x				x		10	66	C
14	AK			x				x					x			x	13	86	B
15	PK				x			x					x		x		12	80	B
16	ZA				x				x				x			x	15	100	B
17	DA				x				x			X				x	13	86	B
18	DW				x				x				x			x	15	100	B
19	OR				x				x				x			x	15	100	B
20																			
Jumlah																	244	1614	
Rata-rata																	12,84	84,95	

Kriteria Penilaian: $\frac{\text{Skor yang diperoleh (X)}}{\text{Skor maksimal (Y)}} \times 100 = \text{Nilai}$

Sumber : Waryuniwati(2011: 27

Kolaborator II

Prihatin

Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar Siklus I Pertemuan I

No.	Nama	Berlangsung Tidak Menyenangkan	Berlangsung Menyenangkan	Berlangsung Sangat Menyenangkan1.
1.	RW	-	-	V
2.	EN	-	-	V
3.	MD	-	V	-
4.	NL	-	V	-
5.	TN	-	-	V
6.	KW	-	-	V
7.	RY	-	V	-
8.	TD	-	-	V
9.	RA	-	-	V
10.	AP	-	V	-
11.	AN	-	-	V
12.	AD	-	-	V
13.	IK	-	V	-
14.	AK	-	-	V
15.	PK	-	-	V
16.	ZA	-	V	-
17.	DA	-	-	V
18.	DW	-	-	V
19.	OR	-	V	-

Angket Tanggapan Siswa Guru Mengajar Siklus I Pertemuan II

No.	Nama	Berlangsung Tidak Menyenangkan	Berlangsung Menyenangkan	Berlangsung Sangat Menyenangkan1.
1.	RW	-	-	V
2.	EN	-	-	V
3.	MD	-	-	V
4.	NL	-	-	V
5.	TN	-	-	V
6.	KW	-	-	V
7.	RY	-	-	V
8.	TD	-	-	V
9.	RA	-	-	V
10.	AP	-	V	-
11.	AN	-	-	V
12.	AD	-	-	V
13.	IK	-	-	V
14.	AK	-	-	V
15.	PK	-	-	V
16.	ZA	-	-	V
17.	DA	-	-	V
18.	DW	-	-	V
19.	OR	-	V	-

LAMPIRAN 10 :

Foto Dokumentasi
Penelitian

LAPANGAN OLAHRAGA SD NEGERI TEGALHARJO



Gambar 1 : Siswa sedang melakukan pemanasan



Gambar 2: Anak sedang melakukan latihan dasar melayang menggunakan bantuan karet gelang



Gambar 3: Anak melakukan awalan lompat tinggi



Gambar 4: Anak melakukan tolakan lompat tinggi



Gambar 5: Anak melakukan gerakan melayang di udara



Gambar 6: Anak melakukan pendaratan